日本齒科大學出國研修心得

牙醫學系五年級 / 蕭宇芳同學







一、緣起

一直以來都很嚮往出國留學的生活，也朝此方向準備努力著，在大三寒假，得知系上將與日本的姐妹校進行為期一年的交換學生活動，因此積極準備以爭取機會，非常幸運地獲得了此次的交換機會，為人生留下了難得又難忘的經驗，增添了許多美麗色彩！

二、研修學校及特色簡介

日本齒科大學有106年的歷史，畢業生總人數約20000人，是世界上最大的牙科學院。日本齒科大學分為東京及新潟兩個校區，從普通教育到專業課程，為六年一貫制，訓練穩固紮實，而在臨床見習與實習方面，透過全面的醫療系統進行訓練，由老師引領學生，提升實力與技術。此外，日本齒科大學也積極參加國際科學研究活動，藉由學術交流，提升競爭力，因此鞏固牙醫學領域的重要地位。

三、國外研修之課程學習

這一年主要是牙科專業科目的學習與實作，日本的牙科於世界中亦趨於領導地位，台灣的系統與日本相近，因此能夠到日本學習真的非常榮幸，當然我也好好把握此次機會與賢並進。

Periodontology and Periodontics：更加了解牙周病以及相關牙周組織的知識，還有牙周炎、牙齦炎的病因探討，加上牙科檢查法、診斷、治療法相關的臨床技能的學習。

Pre-clinical Practice of Periodontology and Periodontics：為了牙周病患者牙周組織的健全及長期維持，學習居家照護以及基本牙周治療的技能與知識。

Endodontics：為了自身生理及心理健康的促進及維持牙齒的作用機能，而對牙齒的硬組織、牙髓、根尖牙周組織產生的疾病予以理解及學習，並習得治療方式以更長久地將牙齒保存下來。

Pre-clinical Practice of Endodontics：學習根管治療的方式及技巧。

Complete Denture Prosthodontics：關於全口缺牙的患者治療，學習全口假牙的適當治療方式以及理論知識。

Pre-clinical Practice of Complete Denture Prosthodontics：學習全口假牙的設計、製作，以及治療必備之相關知識。

Radiation for Human：學習放射線在牙科方面的應用，以及放射線性質與對人體的影響，防止放射線對於人體的傷害。

Bridge Restoration：為了缺牙患者口腔機能及外在美觀的恢復，而學習由橋樑理論延伸出的牙齒型態恢復、吞嚥及發音機能改善的術式。

Pre-clinical Practice of Crown and Bridge：為了口腔機能的回復以及殘存組織的保存，學習牙冠牙橋的技工操作及製作方式。

General Medicine：牙科治療時，需注意並考量之內科相關疾病知識的學習。

Surgery：病態生理狀態之基本知識的學習。

Otorhinolaryngology：身為一名牙醫師，需對頭頸部領域的知識更加理解，因此關於耳鼻喉的代表性疾病以及對於牙科疾患的關連性加以學習。

Dentistry for Disabled Patient：對於身心障礙者之心理及生理特徵加以學習，並習得在身心障礙者之牙科治療上需特別留意的事項，以給予適當的治療。

四、國外研修之生活學習

初到日本時，對於一切不甚熟悉，新的環境、新的文化、新的語言、新的生活，心情忐忑不安，不過許多師長朋友們熱心地給予協助，很快便化解了這些內心的憂慮，融入並享受起日本的生活！

新潟有「雪國」之稱，對於來自南方溫暖寶島—台灣的我而言，氣候的適應自然是一大挑戰！冬天的寒冷刺骨讓我印象深刻！皚皚白雪固然美麗但也暗藏著危機，雪地上行走時一個閃神便滑跤了！摔了幾次後也讓我更深刻地體會到一步一腳印，慢慢來比較快的道理！

身處不同國家，首重語言工具的重要性，雖然有國際通用語言的存在，加上日語大量使用漢字，筆談不成問題，但日語的學習還是不可或缺，有了這個工具後，無論是在學習或交友上，絕對大有斬穫！我利用課餘時間到國際交流會館學習日語，在那裡，有熱心的志工日本老師教導日語，讓我的日語學習達到事半功倍之效！日語老師還培訓我參加日語演講比賽，多虧了老師的幫忙，讓我從多名參賽者中脫穎而出，獲得出場表演的機會，這真的是非常難得的寶貴經驗！學習日語不到一年的我，能夠有機會站在舞台上進行日語演講，是我完全料想不到的，真的非常感謝老師不遺餘力的熱心指導！此外，具備日語能力後，也讓我獲得了出現在螢光幕前的機會，在一次因緣際會下，我獲得了節目邀請，到電視節目中介紹台灣，家人在台灣也可經由網際網路收看到我的演出，家人比我更興奮呢！

此外，我也參加了學校的學生社團—ESS(English Speaking Society)，在那裡，同學們藉由日語的協助來學習英語，而我則是藉由英語的協助來學習日語，彼此相輔相成，我在社團也結交了許多志同道合的朋友。社團還會定期聚餐，大家齊聚一堂，分享英語學習經驗以及生活樂趣，真的是非常開心呢！

課餘時間，我也常和日本同學一同出遊，領略四季的美！春天時，在櫻花樹下和同學們促膝談天，沐浴在浪漫的氛圍中;夏天時，穿著浴衣和同學們一邊搖扇談心，一邊觀賞著絢爛美麗的煙火表演;秋天時，和同學們一同前往彌彥山，欣賞著醉人楓紅，好不詩情畫意;冬天時，和同學們一同參加雪祭，欣賞令人嘆為觀止的雪雕藝術品！真慶幸能夠在此待上一年，才能將一年中的美一一領略！另外，我也幸運地獲得同學的邀約，融入日本家庭中，和日本爸媽們一同相處，日本爸媽帶著我到處遊山玩水，去了好多私房景點，還準備了道地的美食讓我品嚐，我們創造了許多共同的美好回憶，也建立起深厚的情誼，這份情我一定會好好的延續下去！

另外，在日本的這一年，也不是事事都如此順利，在五月底的某天深夜，我住的公寓歷經了火災，失火點就在我的房門旁，多虧了在台灣時的消防演練，我才能順利的使用滅火器暫時滅火，等待消防人員的到來，大家度過了驚險的一晚，後來為了安全著想，日本校方安排我入住女生宿舍，也讓我獲得與日本同學更近距離接觸的機會！所謂塞翁失馬，焉知非福。住在女生宿舍的這三個月中，我最喜歡在房裡和同學談天說地，分享彼此的生活經驗與不同文化，真是段快樂無比的時光呢！也讓我內心的恐懼漸漸消失！

身處異鄉的生活，讓我成長了許多，也學會自己解決大小事，更重要的是能夠認識許多互相幫忙的好朋友，這些難得的人生經歷是我生命中的無價之寶，我會好好珍惜並適時發揮其價值！

五、研修之具體效益

1、日語語言能力增進。

2、牙科專業知識的充實。

3、牙科技工能力的增進。

4、外國文化的學習與體驗。

5、人際的拓展，廣結善緣，結交許多外國朋友。

6、生活自理能力的提升。

7、危機處理能力的提升。

8、對於人事物適應能力的提升。

六、感想與建議

這一年是我人生中璀璨的一頁！從小到大我從沒離開過家，像這樣獨自一人居住在外。這次是對我的一大考驗，當然家人不免擔心，但我懷抱著冒險犯難的精神，決定把握這難得的機會，為人生留下不一樣的色彩，於是獲得家人的全力支持，開啓了這趟收穫豐富的旅程！

這一年裡多虧了許多人的幫忙，才能讓此趟交換留學如此順利，我真的滿心感謝！學校的師長們在課業上不時給予協助，讓我能漸漸步上軌道，事半功倍的正確學習;同學們在生活上給予支援，讓我能更快速地適應日本生活及文化，也讓我體驗日本的美好;郵局的大哥哥大姐姐們、麵包店的老奶奶、大阪燒的老闆娘等等，總是關心著我的生活，問候我的一切，還不時地送我小禮物，讓我感受到當地的溫暖;日本好友在我心情低落時鼓勵著我，在我因為歷經火災後擔心害怕時照顧著我，她的默默付出，深深的烙印在我的心底;日語老師不僅在我的日語學習上扮演不可或缺的重要角色，也在我的生活中像媽媽一樣關心我、開導我，還鼓勵我參加各種活動，在背後不斷給予支持，讓我充滿勇氣地迎接所有挑戰，讓我的留學生涯多彩多姿！因為有這些人的存在，大大降低了我的思鄉情緒，也大大增添了此行的美好！這一切的一切，我都會牢牢記在心底，希望來日能有機會加以回報！

最後，如果時間重來，我會在出發前更加強自己的語言能力。工欲善其事，必先利其器，有了良好的語言工具，相信能減少許多阻礙，也讓學習更有效率！